境界線の力：健全な限界を設定し、維持する方法

要点

1 5つの境界線

身体的

知的

人間関係

時間

物質的

2 効果的で健全な境界線を設定するためのステップ

知る

–自分の気持ちを頻繁にチェックインする

5つの境界線それぞれについて、自分が同意できること、受け入れられることを明確にします

言う

自分の対応を準備する

5つの境界線とその属性のそれぞれを設定する必要がある場合、それをどのように伝えるかを明確にします

行う

コミュニケーションを練習する

事前に計画を立て、自分のコミュニケーションスタイルや相手がどのように聞くかを意識することで、時間とともに自信がついていきます

維持する

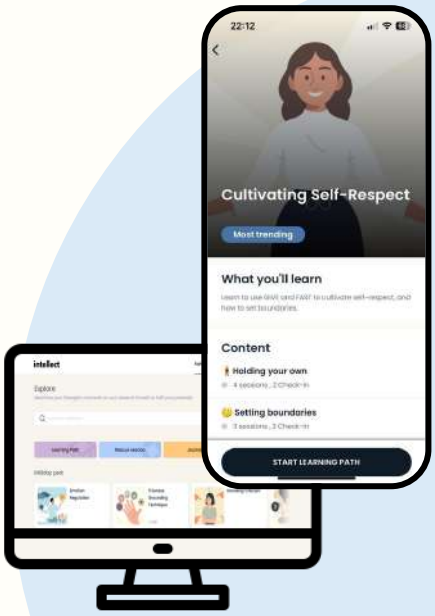
耳を傾け、応じる

健全な境界線を設定するためには、お互いに耳を傾け、ポジティブな結果を得るために行動を適応させる意志が両者にあることが条件になります

© Copyright | The Intellect Company

洞察から行動まで:
今すぐあなたのスキルを活用しましょう！

パーソナライズされた1対1のコーチングサポートで強化された没入型のセルフガイド学習モジュールで、自信を持って境界線を引けるようにしましょう



自尊心を育む学習プログラム

健全な境界線を確立できるように設計された体系的な学習プログラム

1対1のコーチング

境界線を効果的に設定し維持する方法をコーチと話し合いましょう

メンタルヘルスのケアを今すぐ開始！

Intellectウェブサイト（https://app.intellect.co）にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

© Copyright | The Intellect Company